# PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL.
# LOS 12 PASOS HACIA TU FELICIDAD:
# TU VIDA, UN CAMINO LLENO DE VALORES



## ¿Qué es un Programa de Desarrollo Personal?

Es un escenario de aprendizaje, profesional y seguro, en el cual poder vivenciar situaciones cotidianas en las que encontrar parámetros personales de éxito y estabilidad, donde la gestión de las emociones tenga un papel fundamental. Sólo tomando consciencia de cada situación generamos la posibilidad de modificarla.

## ¿Cómo es el Programa de Desarrollo Personal impartido por las profesionales del Centro de Psicología Mte?

Es un proceso dinámico de **formación vivencial** en grupo, compuesto por diferentes actividades:

**A) Con respecto al grupo:**
- Momentos de interacción de grupo, en pareja o individuales.
- Compartir grupal.
- Interacciones con los facilitadores.

**B) Con respecto a la forma:**
- Uso de juegos, dinámicas, role-play, ejercicios.
- Utilización de música, expresión corporal, manualidades y pizarra.

**C) Con respecto a la metodología:**
- Uso de metodología formativa y experimental.
- Trabajo en la sala, en los tiempos de descanso y en casa.
- Proceso de inmersión emocional durante los días de duración del taller.

## ¿Por qué tomar parte en un programa de este tipo (Desarrollo Personal)?

**1.** Desarrollar la confianza en uno mismo, la capacidad de comunicación, e influir positivamente en los demás.
**2.** Mayor autoconocimiento (actitudes, aptitudes y gestión de emociones).
**3.** Adquirir habilidades para:
– Superar adversidades.
– Fijar objetivos deseados.
– Comprender y comunicarse con los demás.
– Afrontar cambios.
**4.** Crear una vida más segura y comprometida, superando el miedo y mejorando la comunicación interna.
**5.** Ser coherentes entre lo que decimos y hacemos.
**6.** Adaptabilidad y respuestas creativas frente a los problemas.
**7**. Desarrollar nuestra inteligencia emocional.
**8**. Ampliar mis recursos a la hora de afrontar mis dificultades personales.

## ¿Para qué un programa de Desarrollo Personal?

**1. Autoestima:** Desarrollar la percepción que tienes de ti mismo/a y tu autoconfianza.
**2. Entendimiento y comprensión:** Hacia nosotros mismos y los demás.
**3. Canalización de emociones:** Superar miedos y gestionar cambios o conflictos.
**4. Auto-motivación y entusiasmo**: Establecer objetivos y desarrollar la iniciativa.
**5. Comunicación:** Forjar vínculos estables y optimizar nuestra capacidad de empatía.
**6. Equilibrio y tranquilidad:** Lograr integridad personal para una mayor serenidad.
**7. Actitud positiva y proactiva:** Mejorar la adaptabilidad y la capacidad resolutiva.

**Dirigido a personas:**

... que quieran desarrollar su talento y capacidad de liderazgo interno.
... que deseen dedicar tiempo a observarse.
... que busquen identificar y comprender lo que es importante para ellas.
... que persigan mejorar la comunicación con las personas de su entorno.
... que anhelen tomar conciencia de nuevas herramientas de auto-motivación y empoderamiento.
... que se sientan vital y/o laboralmente atascadas y quieran equilibrar su estado emocional.

## PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL.
## LOS 12 PASOS HACIA TU FELICIDAD:
## TU VIDA, UN CAMINO LLENO DE VALORES

### PASO 1: SEPTIEMBRE 2015: AUTOESTIMA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

**Todos los martes del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 8, 15, 22, 29):**

**Hoy voy a soltarlo: ¡Cómo me amo!**

El autoestima es la capacidad de querernos, valorarnos, amarnos y respetarnos. Esta capacidad se puede cultivar todos los días y nosotras queremos enseñarte cómo hacerlo. ¡Apúntate a este taller y descubre como quererte y valorarte un poco más cada día!

**Taller intensivo. Domingo 27 de septiembre de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**¿Y si me atreviera a ser yo?**

Muchas veces tenemos miedo a mostrarnos tal como somos por miedo a las reacciones que esto pudiera tener en los demás. Miedo al rechazo, miedo a las críticas, miedo a la soledad son algunos ejemplos de por qué nos reprimimos y no somos capaces de expresarnos y ser como nos gustaría.

Con este taller te ofrecemos la oportunidad de librarte de esas cadenas, ayudándote a conocerte mejor y dotándote de las herramientas para poder vivir tu vida como realmente quieras hacerlo.

### PASO 2: OCTUBRE 2015: EMPODERAMIENTO

**Todos los jueves del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 8, 15, 22, 29):**

**Prevención de riesgos vitales**

La vida no es un camino de rosas. Algunas veces se nos presentan situaciones que nos desbordan y no sabemos cómo enfrentarlas. Aprende a identificar estos riesgos vitales y las herramientas para prevenirlos de manera eficaz y satisfactoria.

**Taller intensivo. Sábado 17 de octubre de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**Fracasa tan deprisa como puedas**

A veces la mejor forma de ir hacia arriba es dejarnos caer del todo. Descubre tus recursos para impulsarte hacia tus objetivos vitales.

## PASO 3: NOVIEMBRE 2015: RELACIONES AFECTIVAS

**Todos los martes del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 3, 10, 17, 24):**

**Mi familia Adams**

Cada familia es un mundo y ninguna es perfecta. Algunas veces no sabemos como relacionarnos con ella debido a las diferencias entre los miembros, pero es posible conseguirlo. Con nosotras averiguarás cómo.

**Taller intensivo. Sábado 14 de noviembre de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**Yo mi me contigo**

En ocasiones tenemos roces con nuestras parejas por no saber expresarnos como nos gustaría. Con este taller te invitamos a que aprendas cómo mejorar la relación con tu pareja descubriendo los recursos que posees y dotándote de herramientas nuevas para una buena convivencia.

## PASO 4: DICIEMBRE 2015: CREATIVIDAD

**Cuatro jueves del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 3, 10, 17, 24):**

**Cultiva tu creatividad**

Aunque se crea lo contrario, la creatividad se puede aprender y mejorar con la práctica. Nosotras te ayudamos a cultivar tu creatividad.

**Taller intensivo. Sábado 26 de diciembre de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**El poder de mi supermente**

Descubre el potencial oculto de tu mente y deja que crezca. ¡Te daremos las claves para expandir tu mente hasta límites que ni sospechabas que pudieras alcanzar!

## PASO 5: ENERO 2016: TOMÁTELO CON CALMA

**Todos los martes del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 5, 12, 19, 26):**

**Conecta con tu energía**

Tómate tiempo para ti mismo haciendo de la relajación parte de tu vida. En este taller aprenderás técnicas de relajación y cómo integrarlas en tu día a día.

**Taller intensivo. Sábado 16 de enero de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**Deshazte del estreñimiento emocional**

Aprender a identificar las emociones, ser capaz de nombrarlas y expresarlas no es tarea fácil. Libérate de tus cargas y apuesta por una vida interior más saludable que se reflejará irremediablemente en tu exterior

## PASO 6: FEBRERO 2016: MIEDOS

**Todos los jueves del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 4, 11, 18, 25):**

**El monstruo que está en mi mente**

¿Quién no conoce esa voz en su interior que pone pegas por todo? ¿Esa que te frena, que te cuestiona, que te asusta? Con este taller podrás hacer frente a ese monstruo y tomar las riendas de tu vida.

**Taller intensivo. Sábado 20 de febrero de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**Yo mataré monstruos por ti**

Ser valiente no es cuestión de suerte. De hecho los héroes se nacen, no se hacen. Saca tus recursos y adquiere las herramientas para superar tus miedos y derribar muros.

## PASO 7: MARZO 2016: RELACIONES SOCIALES

**Todos los martes del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 1, 8, 15, 22):**

**Deshojando la margarita**

¿Me acepta? ¿Me rechaza? ¿Me acepta? ¿Me rechaza? Cómo gestionar el rechazo y no morir en el intento.

**Taller intensivo. Sábado 5 de marzo de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**Empatiza con tu entorno**

Somos seres sociales pero a pesar de ello, no nacemos sabiendo cómo relacionarnos. Es algo que vamos aprendiendo según nos enfrentamos a diferentes situaciones sociales a lo largo de toda nuestra vida.

Nosotras te ofrecemos la posibilidad de que aprendas y mejores tus habilidades sociales.

## PASO 8: ABRIL 2016: COMUNICACIÓN

**Todos los jueves del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 7, 14, 21, 28):**

**El lenguaje crea realidades**

Te invitamos a reflexionar sobre la importancia que tiene la forma en que nos expresamos, cómo lo hacemos y cuándo decimos las cosas. Muchas veces el momento adecuado se elabora, no surge. Nosotras te enseñamos cómo conseguirlo.

**Taller intensivo. Sábado 2 de abril de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**¡No! ¡Rotundamente no!**

Igual de importante que respetar los límites de los demás, es que respeten los nuestros. Para que esto sea así, hay que saber negarnos o declinar de manera efectiva determinadas situaciones. Aprende la importancia de decir no y cómo hacerlo eficazmente.

## PASO 9: MAYO 2016: DUELO / ACEPTACIÓN DE PÉRDIDAS

**Todos los martes del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 10, 17, 24, 31):**

**El miedo a perder, me hace perder.**

Las pérdidas forman parte de nuestra vida, pero hay ocasiones que no sabemos cómo gestionarlas y nos quitan de continuar nuestro camino. Si te sientes identificado con esta situación, este es tu taller.

**Taller intensivo. Sábado 7 de mayo de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**La Rueda de la vida.**

Cómo superar la pérdida de un ser querido: el proceso de duelo. Deja atrás lo que no te sirve, aprovecha los recursos que tienes y adquiere nuevas habilidades que te facilitarán el día a día.

## PASO 10: JUNIO 2016: TRANSCOMUNICÁNDONOS

**Todos los jueves del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 2, 9, 16, 30):**

**No decidas por mí.**

Si ponen en tu boca palabras que no has dicho, decisiones que no has tomado te proponemos que fortalezcas tus recursos aprendiendo cómo ser una persona más asertiva, haciendo valer tus opiniones sin dejar de respetar las de los demás.

**Taller intensivo. Sábado 11 de junio de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**Cómo hablar en público y no morir en el intento**.

En una época tan social y pública, superar el miedo a hablar en público es fundamental tanto a nivel personal como profesional. Si te sientes incapaz de hablar delante de un grupo de personas, ¡este es tu taller!

## PASO 11: JULIO 2016: SEXUALIDAD

**Todos los martes del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 5, 12, 19, 26):**



**Disfruto de mis orgasmos**

Porque tus orgasmos son tuyos y tienes derecho a saber disfrutarlos. Arriésgate y conoce cómo hacerlo con este taller.

**Taller intensivo. Sábado 2 de julio de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**Inteligencia erótica**

El tabú entorno al sexo es difícil de derribar pero no podemos dejar que afecte a nuestra salud sexual. Conocernos y conocer nuestro cuerpo es fundamental para disfrutar de una vida sexual placentera. Te invitamos a tirar el muro y darte la oportunidad de desarrollar tu inteligencia sexual.

## PASO 12: AGOSTO 2016: MAMÁS Y PAPÁS

**Todos los jueves del mes, en horario de mañana de 10 h a 12h (días 4, 11, 18, 25):**

**Aprendiendo a ser**

Los niños no vienen con un manual de instrucciones debajo del brazo pero nosotras te ofrecemos una pequeña guía de cómo ser padres, desarrollando tus propias herramientas y resolviendo todas tus dudas.

**Taller intensivo. Sábado 6 de agosto de 10h a 14h y de 16h a 20h:**

**Mi familia se ha roto**.

Hacer frente a una situación de ruptura en la familia es un proceso complicado y duro. Aunque parezca que esta situación no tiene salida, nosotras podemos ayudarte a comprender cómo te sientes y empezar a mejorar tu situación vital.

## PROGRAMACIÓN Y CONDICIONES:

### HORARIOS Y PRECIOS

· Taller entre semana:

Cada martes o jueves del mes (ver calendario de los cursos) en horario de mañana: de 10h a 12h

**Precio: 20€/cada taller**.

**Bono mensual: 50€** (Se acuda a 1 ó 4 talleres).



· Taller intensivo de los sábados:

Un sábado al mes (consultar programación del programa) en horario intensivo: mañanas de 10h a 14h, tardes de 16h a 20h.

**Precio: 60€ por persona y taller**.

**Bono cuatrimestral: 200€** (Te puedes matricular por cuatrimestre: (1) septiembre-diciembre 2015; (2) enero-abril 2016; (3) mayo-agosto 2016).

* Opción de poder elegir comida organizada por el centro, bajo reserva previa. La comida supondría un suplemento por persona (consultar).

· Precio del curso completo 12 sábados + 4 cursos al mes: 1.680 €.

Precio especial si se contrata el programa completo (12 sábados + 4 cursos al mes) 1.000 €.

### PARTICIPANTES

Cualquier persona interesada en su crecimiento y desarrollo personal.

Grupo máximo de 12 personas por taller.

### ORGANIZA:

El programa está organizado por el Centro de Psicología Mte.

### PSICÓLOGAS FACILITADORAS:

Mer Manzano (www.merteescucha.com) y Leticia Muelas (www.lmfpsicologia.com)

### Datos de contacto:

**Mer Manzano**

Colegiada CL-03902, nº RS 47-C22-0155

Telf. 662 408 971 / Email: mer@centrodepsicologiamte.com

Licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca. Máster en Intervenciones en Psicoterapia. Máster en Dirección de Recursos Humanos. Especializada en psicoterapia sistémica y técnicas psicodramáticas. Especializada en manejo de grupos. Especializada en coaching personal y coaching profesional. Formadora de formadores.

Asesoramiento psicológico y Psicoterapia de Adultos, en sesiones individuales, pareja, familia o grupo. Desarrollo personal y gestión emocional. Supervisión. Intervención en la empresa. Desarrollo de Recursos Humanos. Coaching.

**Leticia Muelas**

Colegiada CL-03819, nº RS 47-C22-0203

Telf. 601 399 368 / Email leticia@centrodepsicologiamte.com

Licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca. Máster en Psicología Clínica. Máster en Psicología Jurídico-Forense. Formada en Terapia de Aceptación y Compromiso. Psicóloga del turno de oficio del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León para peritajes jurídicos.

Psicoterapia infanto-juvenil, de adultos y mayores en sesiones individuales. Asesoramiento psicológico. Psicología jurídico-forense. Neuropsicología. Desarrollo personal y gestión emocional.